

**DIOGO PEDOTTI RODRIGUES DOS SANTOS**

**FUTEBOL 7 – UM NOVO CAMINHO NA FORMAÇÃO DE ATLETAS DE  
FUTEBOL**

Artigo apresentado como Trabalho de  
Conclusão de Curso em Especialização  
em Ciência do Treinamento Desportivo  
do Departamento de Educação Física  
da Universidade Federal do Paraná.  
Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

Curitiba  
2014

## **Resumo**

Por muitos anos e ainda hoje com muita força a formação de atletas de futebol através do Futsal foi utilizada e defendida, pois sempre deu e certamente sempre dará um grande retorno neste quesito. Vemos hoje que com o desenvolvimento das grandes cidades uma nova organização de futebol surgiu, o Futebol 7. A cada ano mais espaços vêm sendo construídos e cada vez mais praticantes e escolas estão se estabelecendo juntamente com este imenso crescimento. O Futebol 7 têm um caráter apelativo mais parecido com o Futebol de Campo e as crianças e adolescentes se sentem mais atraídas. Hoje existem competições de todos os níveis técnicos, todas idades e de âmbitos regionais, estaduais, nacionais e internacionais. O que o Centro de Treinamento em Futebol Tupiniquim SA está realizando e propondo é a formação de atletas de futebol através do Futebol 7, o qual pode fornecer todos os requisitos necessários para este objetivo, somando ainda as adaptações de espaço e de conhecimentos táticos para o Futebol de Campo são muito fáceis e rápidas. Uma metodologia de desenvolvimento dos atletas totalmente voltada para o Futebol 7 e totalmente voltada para a transição para o Futebol de Campo.

Palavras-chave: futebol 7, desenvolvimento motor, metodologias para o ensino do futebol

## **1. Introdução**

### **CENTRO DE TREINAMENTO TUPINIQUE S.A. METODOLOGIA DE TREINAMENTO EM FUTEBOL 7**

No desenvolvimento do futebol nos últimos anos várias metodologias de treinamento, pensamentos e estudos foram sistematizadas e organizadas, umas que são mais úteis que outras dentro do que cada um acredita e necessita. O certo é que existem inúmeras metodologias de treinamento em futebol, cada uma com suas características e objetivos.

Neste estudo trazemos uma forma de pensar a formação de atletas em futebol baseados em uma nova era do futebol brasileiro, o Futebol 7. Esta forma de pensar está descrita abaixo, pontuada e organizada como conhecimento e não como sua aplicação em treinamento. Estamos nos baseando no que seria o ideal para a formação de um atleta.

As capacidades coordenativas são responsáveis pela aprendizagem técnica eficaz, pela descoberta de novos gestos motores e pela habilidade adaptativa de movimentos (CARRAVETA, 2001).

O desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas no processo de formação do jogador é um fator significativo para o sucesso nos jogos desportivos coletivos (PEREZ E BAÑUELOS *citado por* CAMPOS 2004).

Para compreender como se dá o processo de aprendizagem dessas habilidades, alguns autores consideram que o desenvolvimento se dá por etapas ou estágios, ligados principalmente à idade e a variedade de experiências (PALANGANA, 2001).

O treinamento nos anos iniciais deve ter característica de promoção de habilidades motoras básicas junto com a melhoria da aptidão física. Após os 15 anos de idade é que atletas mais experientes devem ter mais de 50% da carga de treinamento direcionada à especialização no futebol (BUNC E PSOTTA, 2001),

Avaliações dos aspectos técnicos quase sempre caracterizam o sucesso

pelo resultado final da ação motora, independente do fundamento ou do “pé dominante”. A destreza com os pés direito e esquerdo, privilégio de poucos jogadores, é favorecida pela prática constante e exaustiva envolvendo fundamentação técnica e bola, entretanto o domínio lateral parece não apresentar relação com o êxito técnico (CAREY e col., 2001).

O objetivo deste artigo foi propor uma metodologia de desenvolvimento dos atletas totalmente voltada para o Futebol 7 e totalmente voltada para a transição para o Futebol de Campo.

## 2. Desenvolvimento

### **CONCEITOS DO FUTEBOL**

Chamamos de CONCEITOS DO FUTEBOL os conhecimentos que não fazem parte da técnica motora do atleta. Esta relacionada a parte cognitiva do indivíduo, como ele vai olhar, pensar e decidir o que fazer, baseando-se nestes conhecimentos, adquiridos de forma progressiva no decorrer dos anos de treinamento.

Neste quesito dividimos os conhecimentos que pontuamos como necessários para o atleta poder se desenvolver, tanto na parte defensiva como ofensiva. Consideramos os conhecimentos destes conceitos tão importante quanto o aprendizado das partes técnicas e táticas.

| <b>DEFENSIVO</b>                          | <b>OFENSIVO</b>                             |
|---|---|
| Marcação Individual                       | Amplitude de jogo                           |
| Retorno Defensivo                         | 2ª bola                                     |
| Cobertura                                 | Posse / Cadência / Virada de jogo           |
| Dobra de Marcação                         | Rebote                                      |
| Pressão sobre a bola                      | Contra-Ataque                               |
| Linhas de marcação 1/2/3                  | Pivô, jogador de referência                 |
| Fechar o gol                              | Passagens laterais                          |
| Relação defensiva dos jogadores no espaço | Homem surpresa/passagem (vol/meias/zag)     |
| Indução do passe do adversário            | Corredores de passe / movimentação          |
| Indução do movimento do adversário        | Ângulo de passe                             |
|   | Meia de desafogo / Aproximação e opção meio |

### **JOGOS DE OPOSIÇÃO:**

Nos Jogos de oposição a intenção é colocar os atletas em situações com adversários, com no máximo um jogador a mais de vantagem. São mini coletivos, com equipe formada por um ou no máximo cinco jogadores. Com esse número de atletas conseguimos reproduzir relações entre as posições.

Os jogadores coringas são aqueles que jogam com a equipe que possui a bola, ou seja, ele nunca se torna um jogador que deve roubar a bola, ele sempre vai estar com a equipe que possui a posse dela.

\* Com gol reduzido.

\* Sem gol

\* Mudanças de espaço.

\* Mudança nos tamanhos do gol

- 1x1

- 1x1 mais coringa

- 2x2

- 2x2 mais coringa

- 3x3

- 3x3 mais coringa

- 4x4

- 4x4 mais coringa

- 5x5

- 5x5 mais coringa

Aprendizado nos jogos de oposição:

- Ângulo de passe (Ofensivo)
- Cobertura entre posições (Defensivo)
- Fechar o gol, estar entre a bola e o gol (Defensivo)
- Relações defensivas entre os jogadores no determinado espaço trabalhado (Defensivo)
- Trabalho de jogador referência (Ofensivo)
- Dificultar ângulo de passe, induzir o passe (Defensivo)
- Indução de movimentação (Defensivo)
- Dobra de marcação (Defensivo)
- Pressão sobre a bola, posicionamento de grupo e individual (Defensivo)
- Marcação individual (Defensivo)

- Retorno defensivo rápido (Defensivo)
- Movimentação ofensiva sem bola (Ofensivo)
- Amplitude de jogo (Ofensivo)
- Profundidade (Ofensivo)
- Corredores de movimentação (Ofensivo)
- Corredores de passe (Ofensivo)
- Tomada de decisão (Geral)

Dentro dos jogos de oposição podemos ressaltar a dinâmica dos JOGOS REDUZIDOS. Estes possuem características organizacionais iguais, porém algumas regras são colocadas para poder dinamizar, dar noções e conhecimentos de posicionamento tático.

Nos jogos reduzidos o objetivo é trazer para um espaço reduzido, podendo variar as dimensões e formas, situações de jogo, trabalhando o posicionamento da equipe e suas movimentações.

Se optar por colocar jogadores fora do espaço, como apoios, serão situações de trabalho com laterais, centro avantes/fixos ou zagueiros. Estas situações também podem ser trabalhadas com os jogadores dentro dos espaços, porém estarão com as marcações atuantes sobre eles também.

A relação entre a quantidade de jogadores de ataque e defesa pode ser maior, para facilitar a compreensão do posicionamento (que será cobrado nestes trabalhos), com menos cobrança da parte técnica.

\* Com gol reduzido (1 ou 2- defensivo e/ou ofensivo)

\* Apenas posse de bola e movimentação

- 2x1

- 3x1      - 3x2

- 4x1      - 4x2      - 4x3

- 5x1      - 5x2      - 5x3

- 6x2      - 6x3      - 6x4

- 7x3      - 7x4      - 7x5

- 8x4      - 8x5      - 8x6

- 9x5      - 9x6      - 9x7
- 10x6    - 10x7    - 10x8

Aprendizados nos jogos reduzidos:

- Relações entre posições (Geral)
- Posicionamento e função conforme posição (Geral)
- Trabalho tático (Geral)

### **JOGOS DE POSSE DE BOLA:**

Nos jogos de posse de bola, o objetivo é dar cadência e mostrar a importância da posse de bola, com viradas de jogo rápidas e aproximações de jogadores pelo meio para fazerem o “desafogo”.

O número de atletas para cada equipe podem variar, o número de coringas pode variar, até mesmo ser o mesmo número de jogadores das equipes

- \* Com gol – variações no número
- \* Sem gol
- \* Com coringas – posicionados ou não
- \* Dimensões e formas espaciais variadas

Aprendizado nos jogos de posse de bola:

- Posse de bola (Ofensivo)
- Cadência de jogo (Ofensivo)
- Virada de jogo (Ofensivo)
- Iniciar o jogo com jogadores posicionados mais atrás (Ofensivo)
- Ter uma opção pelo meio sempre (Ofensivo)
- Passes de primeira e rápido (Ofensivo)
- Pressão sobre a bola (Defensivo)



- Dobra de marcação (Defensivo)
- Cobertura (Defensivo)
- Amplitude de jogo (Ofensivo)
- Profundidade (Ofensivo)
- Corredores de passe (Ofensivo)
- Corredores de movimentação (Ofensivo)

## **TRABALHOS TÉCNICOS:**

Aprimoramento das questões técnicas individuais através de dinâmicas de grupo, dinâmicas individuais. Importante dar a possibilidade do atleta criar recursos próprios.

Os lados direitos e esquerdos são exigidos com a mesma intensidade e as direções de chegada da bola no atleta e de saída da bola (devolução) devem ser variadas.

## **PASSE:**

- Curta, média e longa distância.
- Rasteiro e alto
- Reto, diagonal e futuro (profundidade)
- Parte interna, externa, bico, calcanhar, letra, peito de pé

## **DOMÍNIO:**

- Com movimentação, parado, no ar
- De passe longo, curto
- Cabeça, peito, coxa, pé (interna, externa, peito)
- Bola alta, rasteira, quicada
- Bola caindo, na direção, longa

### FINALIZAÇÃO:

- Curta, média, longa, cara a cara goleiro
- Com e sem mudança de direção
- Parte interna, externa, bico, peito de pé
- Com condução, de primeira (vindo de frente, trás, lado)
- Colocado, forte

### CONDUÇÃO DE BOLA:

- Frente, trás
- Rápido, lento
- Reto, mudança de direção

### BOTE/ROUBADA DE BOLA:

- Movimentação de perna
- Trabalho de base de perna

### TEMPO DE BOLA:

- Bola rasteira, alta, quicada
- Frente, costas

### BOLA PARADA:

- Tiro de meta
- Falta defensiva
- Saída do meio
- Escanteio
- Falta ofensiva
- Falta perto da área (deita, esquerda, meio)

### CABECEIO:

- Passe, rifada, finalização
- Lateral, escanteio, tiro de meta, quebrada
- Para frente, traz, lado
- Sozinho, com marcação (frente, lado, traz)
- Corpo reto para a bola, corpo de lado para a bola
- Para baixo, longe, reto, diagonal, forte, colocado

#### ANTECIPAÇÃO:

- Bola alta, rasteira, cruzamento
- Pela direita, esquerda

#### MUDANÇA DE DIREÇÃO:

- Frente / trás (vice versa)
- Direita / esquerda (vice versa)
- Frente / lado (vice versa e os dois lados)
- Trás / lado (vice versa e os dois lados)

#### CRUZAMENTO:

- Passe perto, profundidade
- Dominando, primeira
- Conduzindo
- Mudança de direção
- Linha de fundo, lado da área, frente da área

#### PROTEÇÃO DE BOLA

#### LATERAL:

- Longo, curto
- Companheiro parado, movimentando

## DRIBLE

### DISPUTA DE BOLA/ESPAÇO:

- No ar
- Parado
- Correndo

### TRABALHOS FÍSICOS:

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| - Velocidade             | - Agilidade                   |
| - Resistência aeróbica   | - Saltos                      |
| - Resistência anaeróbica | - Domínio centro de gravidade |
| - Força                  |                               |
| - Explosão               |                               |

### TRABALHOS TÁTICOS:

Neste a intenção é dar aos jogadores o conhecimento tático das diversas posições. Iniciando na categoria Sub 11 e dando sequência em todas as seguintes, sempre seguindo as necessidades de cada grupo.

O início do posicionamento pode ser utilizado espaços delimitados, para melhor absorção do aprendizado, após o aprimoramento os espaços começam a aumentar, até ser completamente normal.

Aprendizado nos trabalhos técnicos:

- Relação 2 jogadores, lado a lado e frente trás, em espaços pré determinados
- Fazer a cobertura na relação frente trás e lado a lado
- 1ª linha defensiva (2 ou 1 zagueiro). Dependendo da formação tática.
- 2ª linha defensiva com 1, dois ou três meias. Dependendo da formação tática.

- 3ª linha de marcação com os atacantes, um ou dois. Dependendo da formação tática.
- Posicionamento defensivo em base 1 (fechado atrás do meio)
- Posicionamento defensivo em base 2 (meia pressão)
- Posicionamento defensivo em base 3 (pressão)
- Tático 2x3x1
- Tático 1x2x2x1
- Tático 1x3x2

### **ATIVIDADES CONFORME CATEGORIA – TRABALHO ANUAL/BIANUAL**

#### **SUB 05:**

- TRABALHOS INDIVIDUAIS (c/ e s/ bola)
- Rotina de treino
- Atividades coordenativas
- Diferentes tamanhos e pesos de bola
- Trabalhos com pés e mãos - ambidestro
- Brincadeiras
- Gol com diversos tamanhos
- Pênaltis
- Fortalecimento corporal geral através de brincadeiras
- Os 3 plano (deitado, em pé, saltando)
- Equilíbrio

#### **SUB 07:**

- TRABALHO INDIVIDUAL COM/SEM BOLA
- Atividades coordenativas motoras geral e específica
- Rotina de treino
- Brincadeiras e jogos
- Bolas de diversos tamanhos e pesos
- Trabalhos com pés e mãos – ambidestro

- Marcação individual
- Regras básicas
- Coletivo
- Pênaltis
- Iniciação de trabalho técnico geral
- Fortalecimento corporal geral através de brincadeiras.
- Os 3 plano (deitado, em pé, saltando)
- Equilíbrio
- Iniciação de Festival, jogando contra e misturados com os times adversários.
- Gol com diversos tamanhos
- Jogos de oposição básico 1x1 / 2x1 / 2x2 / 3x2 / 3x3 s/ coringa

#### SUB 09:

- Jogos de oposição
- Jogos reduzidos
- Iniciação ao posicionamento
- Atividades coordenativas motoras geral e específica
- Trabalhos técnicos gerais
- Brincadeiras e jogos
- Bolas de diversos tamanhos e pesos
- Trabalhos com pés e mãos – ambidestro
- Aprendizado de bolas paradas
- Marcação individual e iniciação da marcação por zona
- Pênaltis
- Coletivo
- Regras
- Equilíbrio
- Fortalecimento muscular corporal geral
- Campeonatos iniciação e festivais

#### SUB 11:

- Rotina de treino
- Jogos de oposição
- Jogos reduzidos
- Posse de bola
- Brincadeiras e jogos
- Fortalecimento muscular corporal geral
- Trabalho técnico geral e específico
- Saída de bola
- Posicionamento
- Bolas paradas
- Pênaltis
- Coletivo
- Iniciação tática
- Marcação individual e desenvolvimento da iniciação da zona
- Iniciação de treinamento goleiro específico, para quem quiser
- Todos por todas as posições
- Campeonatos de federação, viagem, iniciação e festivais

### SUB 13:

- Rotina de treino
- Jogos de oposição
- Posse de bola
- Trabalhos técnicos geral e específico
- Fortalecimento muscular corporal
- Físico geral
- Bolas paradas
- Formação tática
- Coletivo
- Regras
- Vídeo jogos
- Treinamento goleiro específico
- 3 posições por atleta
- Campeonatos de iniciação e competição, viagens e festival

- Aulas teóricas

#### SUB 15:

- Jogos de oposição
- Posse de bola
- Físico
- Técnico geral e específico
- Academia
- Jogadas ensaiadas
- Formação tática
- Treinamento goleiro específico
- Vídeo
- Aulas teóricas
- Campeonatos iniciação, competição, viagem
- Aprimoramento 3 posições
- Coletivo

#### SUB 17:

- Jogos de oposição
- Posse de bola
- Físico
- Academia
- Técnico específico
- Treinamento específico goleiros
- Treinamento específico posição
- Competições, viagens



### **3. Conclusão**

Sendo assim o objetivo deste artigo foi apresentar a metodologia de trabalho desenvolvida no Tupiniquim S.A. para a prática do futebol, direcionado não apenas ao alto rendimento, mas principalmente à promoção do esporte e formação integrada do ser humano.

Adequar os conteúdos e atividades técnicas, táticas e físicas ao desenvolvimento e desempenho motor do indivíduo parece ser um dos pontos mais importantes nesse processo. Aproveitar os elementos específicos do futebol 7 como transição para o futebol de campo seria o elemento final da proposta do Tupiniquim S.A.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUNC, V. e PSOTTA, R. Physiological profile of very young soccer players. **J Sports Med Phys Fitness**, 41, 337-41, 2001.

CAMPOS, R. S. **Estudo comparativo das habilidades motoras e cognitivas em praticantes de futebol de diferentes locais de práticas**. 2004. 108 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física, no Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas) – Universidade Federal do Paraná. 2004.

CAREY, DP; SMITH G; SMITH, DT; SHEPHERD, JW; SKRIVER, J; ORD, L e RUTLAND, A. Footedness in world soccer: an analysis of France'98. **Journal of Sports Sciences**, 19, 855-64, 2001.

CARRAVETTA, Élio. **O jogador de futebol. Técnicas, treinamento e rendimento**. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2001.

PALANGANA, I. C. **Desenvolvimento e aprendizagem em Piaget e Vygotsky: a relevância do social**. 3 ed. São Paulo: Summus, 2001.